

Übungserklärung

Rotation des Oberkörpers im Sitz

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, Arme mit Sturmgewehr in den Händen waagrecht ausstrecken (Lauf zeigt zur Seite oder nach oben) und durch Rotation des Oberkörpers das Gewehr abwechselnd seitlich zu Boden führen.

Achtung: Bodenkontakt lediglich mit dem Gesäss, Oberkörper gerade halten.

Erleichtern: Beine auf dem Boden absetzen; Position nur halten (ohne Bewegung des Oberkörpers).

Erschweren: -

Variante: Füße am Boden aufgesetzt; Sturmgewehr mit beiden Händen am Handschutz halten, wodurch der Lauf nach oben schaut.

Bildliche Darstellung

